

献 立 表

2024年03月

大将军ひかりこども園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は9時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 金	鮭ちらし,★じやが芋のそぼろ煮,棒チーズ,みそ汁(もやし、大豆、わかめ)	・牛乳、／・ごまビスケット、／・米、・さけ(冷凍)、・きゅうり、・だいこん(たくあん)、・卵、・ごま、・酢、・砂糖、・食塩、／・マークイン、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・酒、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、／・棒チーズ、／・ゆで大豆、・もやし、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・ホットケーキミックス、りんご濃縮果汁、・砂糖、・卵、・無塩バター、・もも缶、	◎牛乳(未),◎ごまビスケット(未),牛乳,ピーチケーキ(ひなまつりケーキ)	556(471) 22.7(18.7) 18.7(16.3) 6.0(4.2)
02 土	豚丼,キャベツの塩昆布和え,みそ汁(厚揚げ、大根、人参)	・米、・豚肉(ロース)、・たまねぎ、・しめじ、・糸こんにゃく、・おろしにんにく、・葉ねぎ、・しょうゆ(こいくち)、・みりん、・砂糖、・食塩、／・キャベツ、・塩こんぶ、・食塩、／・生揚げ、・だいこん、・にんじん、・白ねぎ、・こめみそ、		292(221) 10.7(7.8) 6.7(4.7) 2.6(1.8)
04 月	・ドックパン小,ドックパン中,ホワイトソシュー(鶏肉&大豆),ごぼうサラダ(ささみ),オレンジ	・牛乳、／・動物ビスケット、／・ドックパン、／・ドックパン中、・鶏もも肉、・たまねぎ、・にんじん、・マークイン、・ゆで大豆、・コーン(冷凍)、・プロッコリー(冷凍)、・マッシュルーム缶、・小麦粉、・シチューミックスクリーム、・無塩バター、・カルシウムと鉄分の多いミルク、・食塩、／・ごぼう、・にんじん、・きゅうり、・鶏ささ身、・ごま、・食塩、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、／・オレンジ、／・牛乳、／・米、・こんぶ(だし用)、・にんじん、・食塩、・しょうゆ(こいくち)、・ま	◎牛乳(未),◎動物ビスケット(未),牛乳,人参ごはん	605(493) 22.9(18.3) 19.2(16.8) 6.9(4.8)
05 火	ごはん,さわらの西京焼き(未:2/3),かぼちゃの甘煮,けんちゃん汁	・牛乳、／・ひとくちあげせん、／・米、／・さわら40g、・酒、・葉ねぎ、・白みそ、・みりん、・砂糖、／・かぼちゃ、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・グリンピース(冷凍)、／・にんじん、・ごぼう、・だいこん、・さといも(冷凍)、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、／・牛乳、／・小麦粉、・ベーキングパウダー、・きな粉、・無塩バター、・砂糖、・卵、	◎牛乳(未),◎ひとくちあげせん(未),牛乳,きなこクッキー	597(489) 22.9(18.0) 20.4(17.0) 4.3(3.0)
06 水	ごはん,からあげ,小松菜とコーンの和え物(コーン増量),みそ汁(揚げ、えのき、人参)	・牛乳、／・ビスケット、／・米、／・鶏もも肉、・酒、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・おろしにんにく、・片栗粉、・なたね油、／・こまつな、・にんじん、・コーン(冷凍)、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・食塩、／・油揚げ、・えのきたけ、・にんじん、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・塩こんぶ、	◎牛乳(未),◎ハードビスケット(未),牛乳,昆布おにぎり	585(492) 22.5(18.7) 15.8(14.0) 2.2(1.8)
07 木	ごはん,チンジャオロース,もやしとささ身のサラダ,豚肉と押し麦のスープ	・牛乳、／・十勝ステイックバター、／・米、／・ピーマン、・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・干しいたけ、・たけのこ(ゆで)、・にんじん、・砂糖、・酒、・ごま油、・しょうゆ(こいくち)、・食塩、・片栗粉、／・もやし、・きゅうり、・にんじん、・鶏ささ身、・卵、・なたね油、・食塩、・ごま油、・酢、・砂糖、・食塩、／・豚肉(ばら)、・はるさめ、・にら、・干しいたけ、・押麦、・中華だしの素、・食塩、・しょうゆ(こいくち)、・酒、／・牛乳、／・みかん天然果汁、・水、・みかん酢、・アガー、・砂糖、・リップ	◎牛乳(未),◎十勝ステイックバター(未),牛乳,オレンジゼリー,リップ	576(486) 20.6(17.1) 21.0(18.6) 3.1(1.9)
08 金	ごはん,★鯖の煮つけ,切り干し大根の煮物(鶏ひき肉),みそ汁(卵、かぼちゃ、玉ねぎ)	・牛乳、／・エースコイン、／・米、／・さば40g、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・酒、・しうがチュー、／・切り干し大根(ゆで)、・油揚げ、・にんじん、・干しいたけ、・鶏ひき肉、・赤こんにゃく、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、・酒、／・卵、・かぼちゃ、・たまねぎ、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・ほうれんそう、・にんじん、・しうたけ、・葉ねぎ、・鶏もも肉、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、	◎牛乳(未),◎エースコイン(未),牛乳,野菜雑炊	586(502) 25.1(20.2) 17.2(15.5) 3.1(2.2)
09 土	ごはん,鶏の治部煮,大根のゆかり漬け,みそ汁(揚げ、白菜、人参)	・米、／・鶏もも肉、・小麦粉、・しめじ、・ほうれんそう、・みりん、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、／・だいこん、・ゆかり、・食塩、／・油揚げ、・はくさい、・にんじん、・白ねぎ、・こめみそ、		273(208) 13.9(10.0) 4.0(2.9) 2.2(1.6)
11 月	ごはん,厚揚げと大根のそぼろ煮,プロッコリーの和風マヨ和え,みそ汁(大豆、さつま芋、もやし、わかめ)	・牛乳、／・野菜かりんとう、／・米、／・生揚げ、・豚ひき肉、・だいこん、・たまねぎ、・にんじん、・えんどう(きなさや)、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・みりん、・片栗粉、／・プロッコリー(冷凍)、・ツナ油漬缶、・きゅうり、・にんじん、・かつお節、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、／・大豆(ゆで)、・さつまいも、・もやし、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・ホットケーキミックス、・はちみつ、・卵、・カルシウムと鉄分の多いミルク	◎牛乳(未),◎野菜かりんとう,牛乳,ハニー蒸しパン	579(490) 22.3(18.2) 18.8(16.9) 3.6(2.7)
12 火	ごはん,ツナ入り厚焼き卵,金時豆の甘煮,★すまし汁(マークイン、玉ねぎ、油揚げ)	・牛乳、／・こんがりサクサク、／・米、／・卵、・ツナ油漬缶、・にんじん、・たまねぎ、・砂糖、・食塩、・かつおだし(粉)、／・金時豆、・砂糖、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、／・マークイン、・油揚げ、・たまねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、・白ねぎ、／・牛乳、／・米、・ゆかり、	◎牛乳(未),◎こんがりサクサク(未),牛乳,ゆかりごはん(おやつ)	581(489) 21.3(17.8) 13.7(13.3) 5.1(3.6)
13 水	カレーライス,マカロニサラダ(ハム),スープ(ペーコン玉ねぎ かぼちゃ コ)	・牛乳、／・おにぎりせんべい(銀しゃり)、／・米、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・マークイン、・たまねぎ、・にんじん、・カレールウ、・牛乳、／・マカロニ、・卵、・きゅうり、・ハム、・にんじん、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、／・ペーコン、・たまねぎ、・かぼちゃ、・コーン(冷凍)、・コンソメ、・食塩、・パセリ粉、／・牛乳、／・こしあん(生)、・上新粉、・水、	◎牛乳(未),◎おにぎりせんべい(銀シャリ),牛乳,でっちょうかん	586(499) 21.8(17.9) 21.6(19.2) 6.6(5.0)
14 木	肉うどん,さつま芋の天ぷら,ひじきと枝豆の炒め酢	・牛乳、／・ごまビスケット、／・うどん、・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・ごぼう、・にんじん、・たまねぎ、・葉ねぎ、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、／・さつまいも、・小麦粉、・卵、・食塩、・あおのり、・なたね油、・水、／・ひじき、・にんじん、・えだまめ(冷凍)、・コーン(冷凍)、・酢、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・なたね油、／・牛乳、／・もち米、・米、・牛ひき肉、・にんじん、・油揚げ、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・酒、・ま油、・食塩	◎牛乳(未),◎ごまビスケット(未),牛乳,★中華おこわ(おやつ)	585(485) 18.2(15.1) 19.5(17.4) 5.5(3.8)
15 金	ごはん,ほっけの塩焼き,白和え(油揚げ),★みそ汁(里芋、えのき、人参)	・牛乳、／・かぼちゃ、・粉チーズ、／・米、／・ほっけ40g、・食塩、／・絹ごし豆腐、・糸こんにゃく、・にんじん、・いんげん、・油揚げ、・干しいたけ、・ごま、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・さといも(冷凍)、・にんじん、・えのきたけ、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・豚ひき肉、・葉ねぎ、・酒、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・こめみそ、	◎牛乳(未),◎マッシュかぼちゃ,牛乳,肉みそ混ぜごはん	583(496) 28.7(23.7) 17.3(14.8) 2.4(3.1)
16 土	ごはん,豚の生姜焼き,きゅうりとわかめの酢の物,みそ汁(揚げ、小松菜、人参)	・米、／・豚肉(もも)、・豚肉(ばら)、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・酒、・しょうが、／・きゅうり、・わかめ(乾)、・ごま、・砂糖、・酢、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、／・油揚げ、・こまつな、・にんじん、・こめみそ、		319(241) 11.4(8.3) 10.3(7.3) 1.9(1.4)

献 立 表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は9時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 月	ごはん,高野豆腐のふわふわ煮,ピーマンのツナあえ,みそ汁(ふ、玉ねぎ さつまいも)	・牛乳,／・エースコイン,／・米,／・凍り豆腐,・干しこいたけ,・にんじん,・卵,・みつば,・みりん,・しょうゆ(うすくち),・食塩,・砂糖,／・ピーマン,・にんじん,・ツナ油漬缶,・ねりごま,・砂糖,・しょうゆ(こいくち),・酢,／・焼ふ,・たまねぎ,・さつまいも,・白ねぎ,・こめみそ,／・牛乳,／・米,・菜飯ふりかけ,	◎牛乳(未),◎エースコイン(未),牛乳,菜めしごはん(おやつ)	575(494) 20.3(16.8) 15.7(14.5) 3.0(2.1)
19 火	ごはん,○あじのゴマだれ焼き(未:2/3),野菜のおかか煮,赤だし(豆腐,なめこ,玉ねぎ)	・牛乳,／・さつまいも,・砂糖,・きな粉,／・米,／・あじ40g,・酒,・砂糖,・みりん,・しょうゆ(うすくち),・ごま,／・赤こんにゃく,・だいこん,・にんじん,・さといも(冷凍),・ごぼう,・れんこん,・かつお節,・砂糖,・しょうゆ(うすくち),・みりん,／・絹ごし豆腐,・なめこ,・たまねぎ,・白ねぎ,・赤みそ,・みりん,／・牛乳,／・コーングリット,・小麦粉,・無塩バター,・砂糖,・牛乳,	◎牛乳(未),◎さつま芋のきな粉風味,牛乳,コーングリッタッキ	583(491) 22.0(17.9) 20.1(15.6) 3.8(3.5)
21 木	ごはん,鶏の旨辛炒め,★かぼちゃといんげんのごま酢和え,すまし汁(ふ、もやし、油揚げ)	・牛乳,／・動物ビスケット,／・米,／・鶏もも肉,・たまねぎ,・砂糖,・みりん,・しょうゆ(こいくち),・酒,・食塩,／・かぼちゃ,・いんげん(冷凍),・こめみそ,・しょうゆ(うすくち),・みりん,・砂糖,・ごま,・酢,／・焼ふ,・もやし,・油揚げ,・しょうゆ(うすくち),・食塩,・みりん,／・牛乳,／・米,・たけのこ(ゆで),・にんじん,・油揚げ,・えんどう(きぬさや),・砂糖,・しょうゆ(うすくち),・みりん,・食塩,・酒,・こんぶ(だし用),	◎牛乳(未),◎動物ビスケット(未),牛乳,竹の子ご飯(おやつ)	581(495) 29.2(22.6) 13.7(13.0) 3.1(2.2)
22 金	ごはん,さわらの照り焼き,★白菜の煮浸し,のっぺい汁	・牛乳,／・ぼたぼた焼,／・米,／・さわら40g,・しょうゆ(こいくち),・みりん,・酒,／・はくさい,・油揚げ,・にんじん,・みりん,・酒,・砂糖,・しょうゆ(うすくち),／・鶏もも肉,・だいこん,・ごぼう,・にんじん,・糸こんにゃく,・白ねぎ,・しょうゆ(うすくち),・みりん,・食塩,・片栗粉,／・牛乳,／・ホットケーキミックス,・絹ごし豆腐,・牛乳,・なたね油,	◎牛乳(未),◎ぼたぼた焼き(未),牛乳,豆腐ドーナツ	602(495) 25.6(20.2) 21.9(17.9) 1.7(1.2)
23 土	ごはん,焼肉風,じゃことレタスの酢の物,みそ汁(里芋、しいたけ、油揚げ)	・米,／・牛肉(ばら),・牛肉(もも),・たまねぎ,・にんじん,・ピーマン,・キャベツ,・食塩,・しょうゆ(うすくち),・砂糖,・おろしにんにく,・ごま油,／・レタス,・ちりめん,・きゅうり,・にんじん,・酢,・砂糖,・食塩,／・さといも,・しいたけ,・油揚げ,・白ねぎ,・こめみそ,		294(223) 9.9(7.2) 7.3(5.1) 2.1(1.5)
25 月	ごはん,豚肉とピーマンのみそ炒め,三色野菜の酢の物,すまし汁(絹ごし、油揚げ、えのき)	・牛乳,／・黒糖入りロールパン,／・米,／・豚肉(ばら),・豚肉(もも),・ピーマン,・たまねぎ,・にんじん,・こめみそ,・食塩,・砂糖,／・ほうれんそう,・もやし,・にんじん,・酢,・砂糖,・食塩,／・絹ごし豆腐,・油揚げ,・えのき(たけ),・しょうゆ(うすくち),・みりん,・食塩,／・牛乳,／・米,・鶏ひき肉,・酒,・砂糖,・しょうゆ(こいくち),・みりん,・あおのり,・食塩,	◎牛乳(未),◎黒糖入りテーブルロール(未),牛乳,鶏そぼろおにぎり	580(495) 22.7(19.2) 19.2(16.5) 2.9(2.3)
26 火	ごはん,鮭のムニエル,キャベツのベーコンドレッシング和え,コーンクリームスープ	・牛乳,／・ビスケット,／・米,／・さけ40g,・食塩,・小麦粉,・なたね油,／・キャベツ,・こまつな,・ベーコン,・オリーブ油,・砂糖,・しょうゆ(こいくち),・酢,／・クリームコーン缶,・コーン(冷凍),・コンソメ,・食塩,・生クリーム,・砂糖,・ホワイトソース,・パセリ粉,／・牛乳,／・砂糖,・米,・もち米,・こめみそ,・みりん,・砂糖,・	◎牛乳(未),◎ハードビスケット(未),牛乳,★五平餅	577(485) 22.9(18.4) 15.9(13.9) 2.2(1.7)
27 水	ごはん,鶏のすき焼き風卵とじ,春雨のマヨ和え(ささ身),みそ汁(さつま芋、玉ねぎ、えのき)	・牛乳,／・ひとくちあげせん,／・米,／・卵,・鶏もも肉,・生揚げ,・たまねぎ,・はくさい,・糸こんにゃく,・しいたけ,・しょうゆ(こいくち),・みりん,・砂糖,・酒,／・はるさめ,・きゅうり,・にんじん,・鶏ささ身,・マヨネーズ,・しょうゆ(うすくち),・食塩,／・さつまいも,・たまねぎ,・えのき(たけ),・白ねぎ,・こめみそ,／・牛乳,／・小麦粉,・粉チーズ,・無塩バター,・卵,・砂糖,・牛乳,・ベーキングパウダー,	◎牛乳(未),◎ひとくちあげせん(未),牛乳,チーズマフィン	598(510) 22.6(18.4) 21.3(18.5) 2.5(1.8)
28 木	ごはん,和風ミートローフ,ブロッコリーとツナのおかか和え,みそ汁(大豆,玉ねぎ、しいたけ)	・牛乳,／・リツ,／・米,／・豚ひき肉,・にんじん,・たまねぎ,・ひじき,・パン粉,・片栗粉,・食塩,・しょうゆ(うすくち),／・ブロッコリー(冷凍),・ツナ油漬缶,・きゅうり,・にんじん,・かつお節,・しょうゆ(うすくち),・食塩,／・だいす水煮缶詰,・たまねぎ,・しいたけ,・こめみそ,・白ねぎ,／・牛乳,／・米,・だいこん,・いんげん(冷凍),・鶏もも肉,・油揚げ,・しょうゆ(うすくち),	◎牛乳(未),◎リツ(未),牛乳,★大根めし・いんげん(おやつ)	598(503) 29.2(22.9) 20.7(18.3) 4.4(3.1)
29 金	ごはん,★白身魚の酢豚風,もやしの中華風サラダ,ワンタンわかめスープ	・牛乳,／・野菜からんとう,／・米,／・かれい40g,・片栗粉,・なたね油,・ピーマン,・たまねぎ,・しいたけ,・にんじん,・葉ねぎ,・中華だしの素,・ケチャップ,・酢,・砂糖,・しょうゆ(うすくち),・片栗粉,・もやし,・きゅうり,・にんじん,・切り干したいこん,・ハム,・酢,・砂糖,・食塩,・ごま油,／・ワンタンの皮,・わかめ(乾),・黒きくらげ,・葉ねぎ,・中華あじ,・食塩,・ごま油,／・牛乳,／・食パン(6)・カルシウムと鉄分の多いミルク,・砂糖,・卵	◎牛乳(未),◎野菜からんとう,牛乳,フレンチトースト	596(494) 26.0(20.5) 16.7(15.3) 4.3(3.1)
30 土	ごはん,炒り豆腐(卵抜き),白菜と青菜のごま和え,みそ汁(卵,玉ねぎ,ふ)	・米,／・木綿豆腐,・鶏ひき肉,・干しこいたけ,・にんじん,・たまねぎ,・糸こんにゃく,・えだまめ(冷凍),・しょうゆ(こいくち),・砂糖,・みりん,／・はくさい,・こまつな,・鶏ささ身,・ごま,・酢,・しょうゆ(うすくち),・砂糖,・食塩,／・卵,・たまねぎ,・焼ふ,・白ねぎ,・こめみそ,		288(212) 12.9(8.8) 5.4(3.5) 3.2(2.0)